

Poulet à la caribéenne et riz confetti

avec patates douces rôties et mayo à la lime

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Mélange d'épices jerk



Poivron



Mais en conserve



Sauce BBQ



Mayonnaise



Lime



Patate douce



Riz basmati



Sel d'ail



Oignon, haché



Coriandre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES JERK

Un mélange chaleureux de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Mélange d'épices jerk 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	1
Patate douce	170 g	340 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon, haché	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à mi-cuisson.



Préparer et faire cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer le **maïs**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**, les **poivrons** et la **moitié du maïs** (tout le maïs pour 4 pers.). Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu et réserver.



Faire cuire le riz

- Entre-temps, ajouter le **riz** et la **moitié du sel d'ail** à l'**eau bouillante**.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire la mayo à la lime

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime** et la **moitié du zeste de lime**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Faire rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et du **mélange d'épices jerk**. Remuer pour enrober, puis disposer en une seule couche.
- Faire rôtir dans le **haut** du four pendant 8 min.
- Sortir la plaque du four avec précaution, puis arroser le **poulet** de **sauce BBQ**.
- Remettre dans le **haut** du four et continuer de faire rôtir de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Hacher grossièrement ou déchirer la **coriandre**.
- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer les **légumes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de lime**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **patates douces** et de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo à la lime** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!